



Ovocný salát s kuřecím masem

Ingredience

jablka: **2 ks**
citron: **1 ks**
kuřecí prsa: **200 g**
hroznové víno - hrst: **1 ks**
vlašské ořechy - hrst: **1 ks**
řeřicha potoční - hrst: **1 ks**
salát (římský, ledový,...) - hrst: **2 ks**
bílý jogurt: **100 g**
olej: **2 PL**
sůl
pepř

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Zdravé, neuděláte chybu

Kuřecí prsa mírně naklepeme, osolíme, opeříme a na troše oleje orestujeme z obou stran dozlatova. Můžeme je také potřít olivovým olejem, osolit, opeřit a ogrilovat. Jablka zbavíme jadřinců, nakrájíme na tenké nudličky a smícháme s citronovou šťávou, aby nezhněla. Vychladlé kuřecí maso...

Ovocný salát s kuřecím masem - recept

Kuřecí prsa mírně naklepeme, osolíme, opeříme a na troše oleje orestujeme z obou stran dozlatova. Můžeme je také potřít olivovým olejem, osolit, opeřit a ogrilovat.

Jablka zbavíme jadřinců, nakrájíme na **tenké nudličky** a smícháme s citronovou šťávou, aby nezhnědla. Vychladlé kuřecí maso nakrájíme na nudličky, ořechy na menší kousky, hroznové víno přepůlíme, salát natrháme.

Vše smícháme dohromady, promícháme s bílým jogurtem a dáme na 2 hodiny vychladit.

Ovocný salát s kuřecím masem můžeme ozvláštnit také přidáním na tenké nudličky nakrájeného celeru.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí